මහාහත්ථීපදෝපම සුත්තං

ධර්මයේ අඩිපාර අනුගමනය කිරීම

NotebookLM

ප්‍රිය ආයුෂ්මතුනි,

පොළවේ ඇවිදගෙන යන පා ඇති සතුන් අතර ඇතෙකුගේ පියවර සටහනක් තුළ අනෙක් සියලුම පා සටහන් දමන්න පුළුවනි. ඒ නිසා හැම පියවර සටහනකට ම වඩා විශාලත්වයෙන් අග්‍ර වන්නේ ඇත් පියවර සටහනයි.
ඔන්න ඔය විදිහමයි, යම්තාක් කුසල් දහම් තියෙනවා නම් ඒ සියල්ල ම චතුරාර්ය සත්‍යයට ඇතුළත් වෙනවා.

The Analogy of the Great Elephant Footprint: Encompassing all Wholesome Qualities in the Four Noble Truths

NotebookLM

චතුරාර්ය සත්‍යය

NotebookLM

දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය යනු කුමක්ද?

ඉපදීමත් දුකක්. ජරාවට පත්වීමත් දුකක්. මරණයට පත්වීමත් දුකක්.

ශෝක, වැළපීම්, දුක් දොම්නස් සුසුම් හෙලීම් ආදියත් දුකක්.

සංක්ෂිප්තව කියාවුඩාධර්, උපාදානස්කන්ධ පහ ම දුකක්.

රූප (Form)

වේදනා (Feeling)

සඤ්ඤා (Perception)

සංඛාර (Mental Formations)

විඤ්ඤාණ (Consciousness)

NotebookLM

රූප උපාදානස්කන්ධය: සතර මහා භූත

පඨවී ධාතුව
(Earth Element)

ආපෝ ධාතුව
(Water Element)

තේජෝ ධාතුව
(Fire Element)

වායෝ ධාතුව
(Air Element)

NotebookLM

පඨවී ධාතුව: අභ්‍යන්තරය සහ බාහිරය

**එසේ නම්, මේ ශරීරයේ ඇති ස්වල්ප පඨවි ධාතුවක්
‘මම’, ‘මගේ’, ‘මගේ ආත්මය’ යැයි දැඩිව ගැනීම සුදුසු ද?**

NotebookLM

ආපෝ ධාතුව: දියවී යන ස්වභාවය

මෙම ධාතුව ‘මගේ නොවේ, මම නොවෙමි,
මගේ ආත්මය නොවේ’ යැයි ප්‍රඥාවෙන් දැකිය යුතුය.

NotebookLM

තේජෝ ධාතුව: උණුසුමේ අනිත්‍යතාව

මෙම ධාතුව ද අවබෝධයෙන් යුතුව කලකිරී, එහි නොඇලී සිටිය යුතුය.

NotebookLM

වායෝ ධාතුව: හමා යන ස්වභාවය

අධ්‍යාත්මික: ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය, කුසෙහි පවතින වාතය, ශරීරය පුරා ගමන් කරන වාතය.

බාහිර: බාහිර වායෝ ධාතුව කිපී ගම්, නගර ගසාගෙන යයි... එහෙත් අවසාන මාසයේදී අවානකින්වත් සුළඟක් සෙවීමට සිදුවේ.

ශරීරයේ ඇති මේ ස්වල්ප වායුවට තණ්හාවෙන් බැඳී 'මම', 'මගේ' යැයි ගැනීම නුවණට හුරු ද?

NotebookLM

නින්දා අපහාස හමුවේ ප්‍රඥාව

කවුරුන් හෝ බැණ වැදුනහොත්,
භික්ෂුව මෙසේ තේරුම් ගනියි:

මා තුළ කනෙහි ස්පර්ශය නිසා දුක් වේදනාවක් හටගත්තේය. එය හේතු සහිතව හටගත්තකි.
ස්පර්ශය අනිත්‍යයි. වේදනාව අනිත්‍යයි. සඤ්ඤාව අනිත්‍යයි. සංස්කාර අනිත්‍යයි.
විඤ්ඤාණය අනිත්‍යයි. ඔහුගේ සිත ධාතු මනසිකාර භාවනාවේ ම පිහිටයි.

NotebookLM

කායික හිංසනය සහ කියත උපමාව

ශරීරයට පහරක් වැදුනහොත්, භික්ෂුව මෙසේ සිතයි:

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියත උපමාවෙන් මෙසේ වදාළහ: ‘පින්වත් මහණෙනි, දරුණු සොරුන් දෙපැත්ත මිට ඇති කියතකින් ඔබේ අඟ පසඟ කැපුව ද, යමෙක් ඒ මොහොතේ සිත දූෂ්‍ය කරගන්නේ නම්, ඔහු මගේ අනුශාසනාව පිළිපදින්නෙක් නොවේ.’

එබැවින්, මම වීරියෙන් යුතුව, සිහියෙන් යුතුව, බුදු සසුන සිහි කරමි.

NotebookLM

උපේක්ෂාව පිහිටන්නේ නැතිනම්...

බුදුන්, දහම්, සඟුන් සිහි කරද්දීත් කුසල සහගත උපේක්ෂාවේ
සිත නොපිහිටන්නේ නම්, භික්ෂුව සංවේගයට පත්වෙයි:

‘අහෝ! මට අලාභයකි! මට නපුරු ලැබීමකි!
මගේ සිත කුසල උපේක්ෂාවේ නොපිහිටන්නේ ය.’

එය, මාමණ්ඩිය දුටු විට ලේලිය ලැජ්ජාවටත්,
සංවේගයටත් පත්වන්නාක් මෙනි.

NotebookLM

සංස්කාර හටගැනීම: පටිච්චසමුප්පාදය

ඇසත්, බාහිර රූපත්, ඊට අදාළ මනසිකාරයත් ඇති කල්හි විඤ්ඤාණය පහළ වේ.
මේවායේ එකතුවෙන් පංච උපාදානස්කන්ධය හටගනියි.

NotebookLM

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ: ‘යමෙක් පටිච්චසමුප්පාදය දකී ද, ඔහු ධර්මය දකියි. යමෙක් ධර්මය දකී ද, ඔහු පටිච්චසමුප්පාදය දකියි.’

NotebookLM

දුකේ හටගැනීම සහ නැතිවීම

දුකේ හටගැනීම

මේ පංච උපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි ඇති ආශාව, ආලය, සෙනෙහස දුකේ හටගැනීමයි.

දුකේ නැතිවීම

මේ පංච උපාදානස්කන්ධය කෙරෙහි ඇති ඡන්දරාගය දුරු කිරීම, ප්‍රහාණය කිරීම දුකේ නැතිවීමයි.

ප්‍රිය ආයුෂ්මතුනි, මෙපමණකින් වුව ද භික්ෂුව බුද්ධ ශාසනය තුළ බොහෝ දේ ඉටුකර ගත්තා වේ.

NotebookLM